PRANAYAMA

Por Jeane Hofmann

Pranayamas são exercícios de respiração com o objetivo de controlar energia - *prana* - que permeia todas as coisas, criar um corpo saudável, aquietar a mente, trazer equilíbrio das emoções, afinal você nunca ouviu falar no momento de grande irritação alguém dizer: "Respire fundo!"

A respiração é vista como um dos membros de suma importância numa filosofia tão complexa e extensa como o Yoga. É o quarto ramo do *Raja Yoga* de Patãnjali, que contém um caminho óctuplo, começando pela ética e subindo uma escadaria em direção a transcendência do ego e o encontro com a Realidade Suprema, ou iluminação. O *Pranayama* é considerado um conjunto de técnicas respiratórias para controle da mente, das emoções e uma poderosa ferramenta para transformação da consciência. *Pranayama* significa expansão (*ayama*) da energia vital (*prana*), refere-se ao controle ou regulação do *prana* num sentido mais amplo.

Alicia Souto em "A Essência do Hatha Yoga" diz que *pranayama* é um termo técnico que pode apresentar diversos significados:

- ausência de inspiração e expiração; pausa respiratória (Yoga Sutra de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, Goraksha Shataka)

- Processo completo que consiste de inspiração suspensão e expiração, em diferentes modos e medidas (Gerandha Samhita, Goraksha Shataka, Hatha Yoga Pradipika)

- União equilibrada de *prana* e *apana* (vasistha Samhita)

- Suspensão de todos os *vrttis* ou movimentos mentais (Upanishads)

- Quietude do alento vital (Siddha Siddhanta Paddhati)"

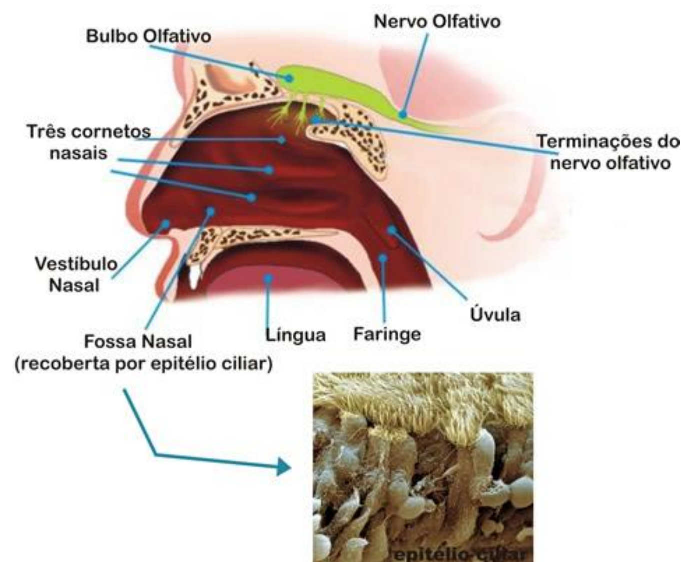
Pranayama possa apresentar diversos significados e traduções diferentes, podemos verificar que respiração e energia vital estão sempre associados a esta técnica. *Pranayama* portanto, pode ser compreendido como o controle ou expansão da energia vital, obtido através do controle da respiração.

A ciência ocidental considera a respiração somente um fenômeno fisiológico, em que o organismo utiliza o oxigênio do ar a fim de com ele efetuar as transformações químicas necessárias para que o sangue possa distribuir "nutrição" a todas as células. Parar de respirar é o mesmo que morrer.

A respiração no yoga, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e *prânico*. Em virtude de fazer parte dos três planos - fisiológico, psíquico e *prânico* -, a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que podemos acessar vários níveis do nosso ser. Portanto para compreender as técnicas dos *pranayamas* e seus efeitos sobre o organismo, a mente e as emoções, é necessário entender o sistema respiratório e seu funcionamento.

O sistema respiratório humano

As **fossas nasais** (ou cavidades nasais) e a boca são os locais de entrada do ar que se dirige ao nosso sistema respiratório. **O ar que entra pelas fossas nasais é filtrado, umedecido e aquecido,** antes de ir para a traquéia. Cílios que revestem o epitélio das fossas nasais retêm partículas de sujeira e microorganismos que existem no ar. As partículas aderem ao muco produzido pelas células epiteliais e, posteriormente, são expelidas das fossas nasais.



Em seguida o ar passa pela laringe (local onde se encontram as nossas cordas vocais – ou pregas vocais), atravessando a glote que é a entrada da laringe. Logo acima dela há uma estrutura cartilaginosa, a **epiglote**, que fecha a passagem do alimento para a laringe, não havendo perigo do alimento entrar nas vias respiratórias. A seguir o ar penetra na traquéia, que se bifurca em dois brônquios principais. Cada brônquio ramifica-se inúmeras vezes e origina bronquíolos progressivamente menos calibrosos, até se formarem os bronquíolos terminais. Estes, por sua vez, terminam em bolsinhas, de parede extremamente delgada, os alvéolos pulmonares.

Trocas gasosas: acontecem nos alvéolos

As trocas gasosas se dão entre o ar alveolar e o sangue contido nos capilares. O sangue proveniente dos tecidos é rico em gás carbônico e pobre em oxigênio. O ar alveolar é rico em oxigênio e pobre em gás carbônico. O gás carbônico se difunde do sangue para o ar alveolar, deixando livres as moléculas de hemoglobina existentes nas hemácias. Por sua vez, o oxigênio difunde-se do ar alveolar para o sangue, ocupando os lugares vagos existentes nas moléculas de hemoglobina.

Legenda:

1- Oxigênio **2**- Gás carbônico

3- Sangue arterial **4**- Ar inalado/ exalado

5- Sangue venoso **6**- Capilar sanguíneo

(fonte: www.sobiologia.com.br)

A respiração normal, involuntária depende da ação do diafragma, um músculo que separa a cavidade abdominal da cavidade torácica. Quando o diafragma se contrai, expande o volume do tórax, diminuindo a pressão interna, fazendo com que o ar entre. Durante a expiração o diafragma relaxa, reduzindo o volume da caixa torácica, fazendo com que a pressão interna aumente e o ar proveniente da troca gasosa seja expelido. Simples assim!

Antes de iniciar as técnicas de *pranayama*, é necessário que o praticante realize sem esforço todas as etapas da respiração e a respiração completa.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

• Sente-se ou deite-se. Mantenha a coluna ereta.

• Inspire (ar para dentro) e a barriga é projetada para fora expire (ar para fora) barriga para dentro.

• Durante o exercício não estufe a barriga, deixe-a relaxada.

RESPIRAÇÃO MÉDIA

• Este movimento deve ser feito com as costelas.

• Coloque as mãos nas costelas para que você perceba distensão das mesmas. Leve também, as mãos na parte lateral do tronco e na parte de trás.

• Inspire e movimente as costelas como uma sanfona distendendo.

• Expire, tentando perceber as costelas fechando.

RESPIRAÇÃO ALTA

• As mãos agora se posicionam nas clavículas.

• Ao inspirar, os ombros se elevam naturalmente. Esse movimento não deve ser forçado.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

• Unir as três fases da respiração abdômen, costelas e peito.

• Inspirar e jogar a barriga para fora, expandir as costelas e inflar o peito.

• Expirar, agora ao contrario, primeiro no peito, depois costelas e abdômen.

A respiração completa promove o aumento da capacidade pulmonar, da resistência e do tônus geral do organismo, desintoxicação e oxigenação

celular, rejuvenescimento e tonificação. No aspecto psíquico, manifesta-se numa atitude aberta em relação ao mundo, expansão total de si, concentração, entrega, felicidade.

Aumentando a elasticidade da estrutura ósseo-muscular, esta forma de respirar dissolve tensões somatizadas na região abdominal, nos ombros e no pescoço.

Pela respiração, o homem mantém contato permanente e ininterrupto com o mundo que o rodeia, num intercâmbio vital de primeira necessidade. A respiração é uma atividade vital, que mantém o homem neste mundo.

A respiração normal, pode ser afetada por diversos fatores:

- nosso metabolismo pode ser alterado por esforço físico ou afecções, o que pode acelerar ou diminuir nossa frequência respiratória.

- fatores emocionais também podem alterar o funcionamento do sistema cardiorrespiratório. Quando vivenciamos alguma situação que mexe com as nossas emoções, os padrões respiratórios são modificados. Ansiedade, alegria, medo, tristeza... fazem com a respiração se modifique. Dessa forma, podemos verificar que os padrões de respiração espelham o estado mental. Portanto, se a respiração reflete nossas emoções, elas também podem ser influenciadas pelo controle voluntário da respiração.

- o controle voluntário da respiração pode alterar o funcionamento do sistema respiratório. Podemos prolongar ou encurtar o ciclo respiratório, alternar as passagens de ar, e até mesmo suspender a respiração por determinado tempo. Este controle pode ser considerado a base para a realização das técnicas de *pranayama*.

PRANAYAMA SEGUNDO PATANJALI

Patanjali em seus *sutras* descreve *Pranayama* da seguinte maneira: “quando a estabilidade na postura foi alcançada, pranayama é a pausa no movimento de inspiração e expiração” (II, 49). Ainda de acordo com Patanjali há 3 tipos de pranayama, dos quais 2 são voluntários (*Sahita kumbhaka*): *bahya* (retenção

sem ar) e *abhyantara* (retenção com ar), e um involuntário:(*kevala Kumbhaka*), que deve ser alcançado através dá prática de *Sahita kumbhaka*.

Patanjali confirma no *Yoga-sutra* (2.51): *bahyabhyantara-visayaksepi caturthan*, ou seja, o quarto nível de *pranayama* vai além da mera retenção do ar. Neste estágio o *Pranayama* é praticado sem *rechaka* e *puraka* e mantém-se apenas o quarto nível de retenção chamado *kevala-kumbhaka*. Se *kumbhaka* é executada corretamente alcançam-se dois resultados positivos. Primeiro, as impressões materiais externas que cobrem a mente são fortemente reduzidas. E segundo, a mente torna-se elegível para a concentração.

Isso demonstra que segundo Patanjali, *pranayama* é a retenção da respiração (*kumbhaka*) que deve ser alcançada através do controle da inspiração e expiração. É importante ressaltar que não é descrita nenhuma técnica, a grande variedade de *pranayamas* que conhecemos foram descritas no período do *Hatha Yoga.*

Todas as técnicas citadas no *Hatha Yoga*, são *abhyantara kumbhaka*, ou seja, de retenção interna, e devem ser praticados para atingir *Kevala kumbhaka*, a retenção involuntária, ou sem esforço.

PRANAYAMA SEGUNDO O HATHA YOGA

Os *Pranayamas*, como todas as técnicas devem ser realizados sempre com discernimento. Permitindo que o praticante evolua gradualmente de acordo com seu esforço, disciplina e prática. Os textos de Hatha Yoga dizem: se os *Pranayamas* forem executados de maneira adequada e criteriosa, podemos nos livras de todas as enfermidades, mas se for praticada sem critério, é inevitável que surjam todos os tipos de doenças.

De acordo com os textos é necessário uma preparação adequada para a prática:

• escolher um lugar adequado:. o yogi deve tornar o local sagrado ou ir a um local sagrado, onde ele possa manter o corpo, a mente e a inteligência fixa na sua busca. Qualquer fator que facilite sua concentração tornará o local sagrado

e adequado à sua prática. Isto implica em evitar os locais onde se encontram pessoas que não estão com o mesmo propósito de busca espiritual. Deve-se procurar manter uma pequena reserva de água próximo, caso sinta sede incontrolável. O local deve ser limpo e o ar puro, o que indica estar longe dos caóticos centros urbanos. Deve-se evitar locais onde há muita luz artificial e onde há cheiro de alimentos sendo preparados, pois isto pode atrapalhar profundamente na concentração do yogi. Geralmente as pessoas procuram lugares afastados para acampar e nem sempre nestas situações encontram-se condições favoráveis para a prática do *Pranayama*. Deve-se procurar um local livre de insetos, mosquitos e conversas frívolas. Isto leva a entender que um local nativo no meio da mata ou na própria casa nem sempre é o melhor lugar para se concentrar no *Pranayama*.

• escolher um momento agradável: Pode-se praticar sem problema algum a qualquer hora do dia ou da noite. Deve-se evitar apenas a prática após as refeições, dando um intervalo de pelo menos duas horas. Deve-se sempre acordar bem cedo antes do sol raiar e banhar-se.

• manter uma alimentação adequada: O praticante deve manter uma alimentação saudável e leve, livre de qualquer tipo de carne ou alimento de origem animal. Qualquer tipo de intoxicante, álcool ou cigarro deve ser estritamente evitado. Alimentos com temperos azedos ou acres, secos, muito salgados devem ser evitados. Alimentos levemente doces ou gordurosos podem ser usados com pouca frequência. Deve-se cultivar a ideia de que se come para continuar o caminho evolutivo. A atitude mental deve ser adequada, comer com consciência, considerando o que se ingere como *prasada* (presente divino).

• manter uma postura estável e confortável: a coluna deve estar ereta, de preferência sentado, olhos fechados e o semblante sempre sereno.

• fazer a purificação das *nadis*: o *prana* não circula pelas nadis enquanto elas estiverem bloqueadas por impurezas, impedindo que se alcance o estado controlado da mente. A técnica de *Nadi shodana pranayama* é considerada como o melhor método para purificar as *nadis*.

“O *nadi shodhana pranayama* é comumente conhecido como a respiração alternada. A sequência base do *pranayama* é feita da seguinte forma:

a) Colocar as mãos em *jñana mudra, vishnu mudra, nasagra mudra* ou outro;
b) obstruir a narina direita ou preferencialmente logo acima da narina bloqueando a passagem do ar;

c) inspirar (*puraka*) pela narina esquerda (respiração completa);

d) trocar a narina em actividade, obstruindo agora a narina esquerda;

f) expirar (*rechaka)* pela narina direita;

g) continuar o *pranayama*, inspirando pela narina direita e assim sucessivamente.

Este *pranayama* deve ser sempre agradável e nunca se deve perder o fôlego. Se isso acontecer deve diminuir-se a duração de cada fase da respiração. Note que a narina em atividade é alternada sempre que os pulmões estão cheios e nunca quando estão vazios. A inspiração é sempre feita pela mesma narina com que se expirou.

O *nadi shodhana pranayama* promove o *bhuta shuddhi*, nomeadamente a purificação do corpo sutil, ao nível das *nadis*, o que possibilita o despertar da *kundalini*. Revigora o sistema nervoso e melhora o rendimento intelectual e desenvolve as faculdades mentais. Segundo *Shivananda* este *pranayama* possibilita a levitação[1].

Ao *nadi shodhana* básico podem e devem ser acrescentados *kumbhaka* (retenções), ritmo e *bandhas*. No entanto, o acréscimo deve ser feito sem pressa e no tempo individual de cada praticante.

O *nadi shodhana pranayama* é tradicionalmente considerado o *pranayama* mais importante. É o único citado na *Shiva Samhita*. Deve ser praticado de forma diária e continua desde que se começa a fazer *pranayama*.

Nos textos de *Hatha Yoga* é comum a indicação de que os *kriyas*, entre os quais os *shath karma,* (*dhauti, vasti, neti, trathaka, nauli e kapakabhati)* devem ser praticados antes do *pranayama* por forma a permitir a limpeza e purificação do corpo denso e sutil (*sthula sharira e sukshma sharira*). A *Hatha Yoga Pradipika* precede mesmo a indicação sobre os *shat karma* com a indicação sobre o *nadi shodhana pranayama* tal a importância que lhe concede. Vejamos:

'Enquanto permanecerem impurezas nas *nadis* [*ida* e *pingala*], o *prana* não poderá entrar no canal central, *sushumna*. Desta forma, o *yogi* não conseguirá o estado de *umnani avastha* nem terá sucesso nas práticas. Somente quando todas as *nadis* que ainda estiverem impuras forem purificadas, é que o *yogi* poderá praticar *pranayama* com sucesso. Portanto, o *pranayama* deverá ser praticado diariamente, com um estado mental em que predomine *sattva,* até que *sushumna* fique livre de impurezas.' (II, 4-6).”

(fonte: www.yoga.pro)

Os outros processos de purificação são conhecidos como *Satkriyas*, permitem o livre fluir do *prana* e estão descritos no Hatha Yoga Pradipika.

1 – KAPÁLABHÁTI

O nome significa crânio brilhante, imagem que define claramente a sensação que se tem ao fazê-lo. No *kapálabháti* enviamos uma carga extra de oxigênio ao cérebro, que causa uma sensação de brilho. Este exercício proporciona uma limpeza total das vias respiratórias.

Execução: Elimine todo o ar dos pulmões. Inspire lenta e profundamente e, sem reter o ar, expire vigorosamente pelas narinas, fazendo bastante ruído e contraindo com força o abdômen. Volte a inspirar de forma completa, com suavidade, e solte o ar outra vez com vigor, porém sem contrair a musculatura facial nem movimentar os ombros. Faça isto pelo menos dez vezes.

Observações: O intervalo entre duas expirações é muito maior que no

bhastriká, a respiração do sopro rápido. A posição na qual você senta deve ser perfeitamente firme, para evitar oscilações devidas à força da exalação. É aconselhável utilizar um lenço debaixo das narinas, pelo menos durante os primeiros ciclos, para reter nele o excesso de mucosidade que será eliminado durante o exercício.

Efeitos: o *kapálabháti* limpa instantaneamente as vias respiratórias. Fortalece o sistema nervoso e tonifica o organismo, regulando o seu metabolismo. Proporciona excelente oxigenação cerebral, limpando e purificando os pulmões e revigorando os órgãos internos e a musculatura abdominal. Produz um certo estado de euforia, aumenta a confiança em si próprio e a capacidade de controlar a mente. Desperta as faculdades sutis da percepção.

No Gheranda Samhitá descrevem-se três formas de *kapálabháti*: *vátakrama* (expiração rápida e vigorosa, parecida com o bhastriká pránáyáma), *vyutkrama* (se aspira água morna e salgada pelo nariz e se elimina pela boca), e *shítkrama kapálabháti* (se absorve água morna e salgada pela boca e se expulsa em um sopro pelo nariz).

2 - TRÁTAKA

Trátaka é a fixação ocular. Serve para limpar e tonificar os músculos e nervos ópticos, assim como para descansar a vista. Desenvolve força de vontade e intuição e favorece a meditação. Basicamente, os diferentes tipos de *trátaka* consistem em fixar firmemente o olhar em um ponto ou em fazer certos movimentos de rotação, alongando músculos e nervos ópticos. Neste sentido, podemos dizer que os *trátakas* são *ásanas* feitos com os olhos. Existem três categorias de *trátaka*.

O primeiro tipo é o *bahiranga trátaka*, exercício externo, que inclui a fixação do olhar em algum ponto, como uma flor, uma folha, um símbolo ou a chama de

uma vela, sem piscar, até lacrimejar intensamente. Contemplar o céu deixando o olhar aprofundar-se infinitamente no azul, nas ondas do mar, nas folhagens de uma floresta, observar o sol poente ou nascente, a lua ou as estrelas, também são formas de *trátaka*.

Uma sugestão para realizar *bahiranga trátaka:* você vai sentar em uma posição de meditação bem confortável, estendendo seu braço direito à frente com a mão fechada e o dedo polegar para cima. Olhe detidamente para a unha do polegar e comece a movimentar o braço, deslocando-o muito lentamente primeiro para o lado, depois para cima e por fim para baixo, acompanhando o dedo com os olhos, porém sem mover a cabeça. Faça o mesmo para o outro lado.

Agora execute um movimento circular: mova a mão para cima, desça com ela pelo lado e ao chegar no chão troque de braço, subindo então pelo lado e completando o círculo que será feito na próxima vez no outro sentido. Execute diversas vezes. O movimento deve ser lento. Somente os olhos acompanham a mão: a cabeça permanece imóvel.

Aproxime então o polegar de seus olhos e focalize-o bem de perto. Logo em seguida foque um ponto distante à sua frente e rapidamente volte o olhar para o polegar, olhe sucessivamente para o ponto distante e para o polegar, diversas vezes. Depois fixe o olhar em algum ponto, como uma flor, uma folha, um desenho ou a chama de uma vela, sem piscar, até lacrimejar intensamente.

Por fim, atrite as palmas das mãos uma na outra até produzir um intenso calor. Cubra os olhos com as palmas, cuidando para não os apertar, bloqueando qualquer entrada de luz e permitindo que os globos oculares assimilem esse calor. Enquanto isso, visualize-os em perfeito funcionamento.

Pode-se fazer o movimento com os olhos sem utilizar a guia do dedo,

imaginando um círculo em torno deles e mirando primeiramente o ponto entre as sobrancelhas, depois movendo vagarosamente os olhos para a extrema direita, para baixo, seguindo para a extrema esquerda e retornando para o ponto acima. Executa-se diversas vezes esta rotação, invertendo sempre o sentido.

Já o *antaranga trátaka* é um exercício interno, que envolve visualização. Imagina-se um objeto, um símbolo ou um yantra no espaço escuro dentro da cabeça, na altura do intercílio. O objetivo é alcançar a mesma clareza que quando se olha para esse mesmo objeto com os olhos abertos.

O terceiro tipo, *antarbahiranga trátaka*, combina os outros dois, que se fazem de forma alternada.

Esses exercícios podem fazer-se a qualquer momento do dia. O *trátaka* beneficia a saúde geral dos olhos, chegando em alguns casos a curar miopia ou astigmatismo, aumenta a força de vontade, desperta a clarividência (*shámbhaví siddhi*) e constitui uma excelente preparação para as técnicas avançadas.

3 - NAULI

É o isolamento do músculo reto abdominal, pressionando os órgãos internos contra a espinha dorsal e elevando ao máximo o diafragma, ao mesmo tempo em que se imprime um movimento ondulante à musculatura do ventre. Deve fazer-se sempre com os pulmões vazios. Durante o *nauli kriyá*, o abdômen apresenta uma aparência côncava, ficando totalmente recolhido contra a coluna e para cima, enquanto que o músculo reto abdominal permanece projetado para frente, deslocando-se sinuosamente.

Quando os músculos abominais giram em sentido horário, o exercício recebe o

nome de *dakshinah nauli*. Ao girar em sentido anti-horário, chama-se *vámah nauli*. Ao isolar-se os músculos ao centro, temos o *madhyama nauli*.

Para fazer *nauli kriyá*, acompanhe cuidadosamente estas instruções. Em pé, com os pés paralelos e separados dois a três palmos, apóie as palmas das mãos sobre a parte alta das coxas com os dedos voltados para dentro e flexione levemente os joelhos, inclinando-se um pouco à frente. Inspire profundamente, exale todo o ar e contraia vigorosamente a parede abdominal para cima e para trás, forçando o músculo reto abdominal a projetar-se à frente. Transfira então o apoio do tronco para o braço direito, mantendo o abdômen contraído. O reto tenderá a deslocar-se para esse lado. Em seguida mude o apoio, deslocando-o para a esquerda. Por fim, pressione firmemente ambos os lados, projetando o músculo para frente. Treine bastante desta forma, até conseguir efetivamente isolá-lo.

Depois passe à fase dinâmica: expire e contraia bem o abdômen, provocando um movimento ondulante e girando o reto para ambos os lados: primeiramente em sentido horário, deslocando o reto para a direita, para o centro e para a esquerda, promovendo com isso uma massagem fortíssima nos órgãos internos. Repita essa movimentação o número de vezes que conseguir, sempre mantendo os pulmões vazios. Precisando inspirar, cesse o exercício, descanse durante alguns fôlegos e reinicie-o, até completar um mínimo de cem contrações fortes e cadenciadas. Logo faça o *nauli kriyá* em sentido anti-horário: para a esquerda, ao centro e para a direita, procedendo da mesma forma.

No início, vinte e cinco contrações a cada retenção é um número razoável. Porém, quando estiver devidamente treinado poderá ultrapassar facilmente as quinhentas contrações por sessão, fazendo, por exemplo, dez ciclos de cinqüenta giros a cada *shúnyaka*. Lembre-se, no entanto de fazer igual número de contrações em cada sentido, para trabalhar a musculatura de forma equilibrada.

Uddiyana bandha - Caso você ainda não consiga fazer o nauli kriyá, recomendamos como preparatório o uddiyana bandha, que é o recolhimento do abdômen, pressionando os órgãos internos contra a espinha dorsal e elevando ao máximo o diafragma, que fica totalmente encolhido e elevado.

4 - *NETI*

Neti kriyá é a atividade de purificação das mucosas nasais. Compreende o *sútra neti*, que se faz usando um cordão, o *jala neti*, que se faz com água, o *dugdha neti*, com leite e o *ghrita neti*, na qual usa-se *ghee*, manteiga clarificada. É ótimo contra males dos seios frontais e nasais, como sinusite, enxaquecas, rinites, corizas ou resfriados e ainda favorece a saúde das regiões cerebral, cervical e escapular. Cabe ressalvar que está contraindicado para pessoas que sofrem de hemorragias nasais frequentes.

Sútra neti

Sútra significa cordão, fio. Antigamente se usava um fio de algodão banhado em cera de abelhas. Hoje em dia esta prática pode ser feita com uma sonda bem fina, de aproximadamente 4 mm de espessura e 36 cm de cumprimento, lubrificada com *ghee*.

Coloque uma das pontas da sonda em uma das fossas nasais. Empurre-a lenta e cuidadosamente até que alcance a garganta. Neste ponto, introduza os dedos polegar e indicador da outra mão na boca, pegue a extremidade da sonda e puxe-a para fora. Agora segurando-a por cada extremidade, movimente-a para cima e para baixo várias vezes. Repita todo o processo com a outra narina. Este exercício está reservado somente aos praticantes experientes. Se você sentir que pode ser difícil para si, prefira o *jala neti*, que utiliza apenas água levemente salgada.

Jala neti

Jala significa água. *Jala neti* é a limpeza das narinas feita água salgada. Para fazer este *kriyá* necessita-se de um pequeno bule de cerâmica próprio, chamado *lota*. A água utilizada deve ser mineral, morna e salgada na proporção de uma colher de sobremesa de sal para um litro de água. Se a água estiver pouco ou demasiado salgada, poderá sentir uma leve dor na altura dos seios frontais e ardência na mucosa nasal. Caso queira tonificar os vasos sanguíneos desta área, utilize água fria. Isto melhora a circulação e evita hemorragias nasais.

Fique em pé, com o tronco ligeiramente inclinado para frente e incline a cabeça para o lado direito. Coloque o bico do lota na narina esquerda e incline-o, permitindo que a água entre por essa fossa e saia pela outra. A passagem da água deve ser natural e sem esforço. Isto vai depender da inclinação da cabeça. Mantenha a boca entreaberta e respire por ela. Havendo esvaziado o recipiente, deixe o tronco na mesma posição e o rosto agora voltado para baixo. Execute *kapálabháti* a fim de extrair o restante da água. Em seguida, observando as mesmas instruções, faça fluir a água da fossa nasal esquerda para a direita.

O *neti kriyá* limpa as narinas, elimina o excesso de mucosidade acumulado nos seios nasais e frontais, estimula o *ájña* chakra e desenvolve a clarividência.

As outras duas formas de fazer esta lavagem, bastante menos utilizadas, são *dugdha* e *ghrita neti*. Para fazer o *dugdha neti* emprega-se leite morno ao invés de água e o procedimento é o mesmo do *jala neti*. Já o *ghrita net*i se faz passando *ghee* no interior das narinas com o dedo indicador. Isso é muito necessário na Índia, pois o ar é muito seco e é preciso lubrificar as narinas para facilitar a respiração.

5 - DHAUTI

Dhauti significa limpar, lavar, purificar. Existem quatro tipos de *dhauti kriyá*: *antar dhauti*, que compreende diversas técnicas para a limpeza dos órgãos internos; *danta dhauti* que engloba um grupo de exercícios para asseio dos dentes e órgãos dos sentidos; *hrid dhauti*, que é descrito como purificação do coração, mas que também atua sobre os órgãos internos e *múla shodhana*, que consiste em fazer a lavagem do reto.

Antar dhauti

Antar, palavra que significa literalmente, interno, é um *dhauti* que envolve quatro técnicas para a desintoxicação dos órgãos internos: *vátasára* na qual utiliza-se o elemento ar; *várisára* onde é utilizado o elemento água; *vahnisára* ou *agnisára*, a limpeza feita através do elemento fogo e *bahiskrita*, a lavagem do reto.

- *Vátasára dhauti*. Este é um método de difícil execução, acessível apenas para aqueles praticantes que adquiriram um bom conhecimento e domínio do corpo. Váta é ar em sânscrito. *Vátasára dhauti kriyá* é a purificação do estômago, feita utilizando ar.

A técnica consiste em sorver ar pela boca, através do bico de corvo (*kaki mudrá*, gesto que consiste em fechar os lábios, deixando uma abertura circular pela qual flui o ar), até encher todo o estômago. Faz-se o ar circular por ele e em seguida executa-se uma posição de inversão. A melhor delas é o *sarvangásana*, invertida sobre os ombros, com os joelhos flexionados tocando a testa ou o chão. Desta forma o ar será pressionado, empurrado para os

intestinos e expelido naturalmente. Caso surja alguma dificuldade, é possível eliminar o ar através da permanência no *mayurásana*.

O Gheranda Samhitá, diz que este *dhauti* purifica o corpo, evita diversas enfermidades e aumenta a secreção do suco gástrico.

- *Várisára dhauti Vári* significa purificação através da água. Com o estômago vazio, ingere-se um litro e meio de água morna e salgada. Na continuação faz-se alguns ciclos de *rajas uddiyana bandha* ou *nauli kriyá* e uma invertida. Finalmente expele-se a água pela boca, colocando dois dedos na garganta para provocar a vomição. Para algumas escolas, *várisára dhauti* é sinônimo de *vátasára dhaut*i ou *shanka prakshálana.*

- *Agnisára* ou *vahnisára dhauti* dinamiza o elemento fogo no interior do corpo, associado ao *váyu samána*, o ar vital responsável pela correta assimilação dos alimentos. *Agni* significa precisamente fogo. O *agnisára dhauti* consiste em executar cem contrações abdominais em um só *shúnyaka* (retenção com os pulmões vazios).

Sente-se em posição de meditação. Apóie as mãos nos joelhos e deixe o tronco ligeiramente inclinado para frente. Elimine todo o ar dos pulmões, execute *jalándhara bandha* e contraia vigorosamente o abdômen, como se quisesse tocar com o umbigo na coluna vertebral. Em seguida relaxe a musculatura. Contraia e relaxe inúmeras vezes de forma intensa e dinâmica, enquanto mantém os pulmões vazios. Este *dhauti* aumenta a força de vontade e o fogo interno.

- *Bahiskrita dhauti* é a limpeza do reto. Esta limpeza é feita com água: deve-se ficar submerso na água até a altura do umbigo e lavar o reto com os dedos. Também pode utilizar-se ar em lugar de água. *Bahiskrita* significa colocar para fora, exterior. O nome derivaria da qualidade que alguns yogis teriam de fazer esta lavagem pondo o reto e o cólon para fora do corpo para poder lavá-los,

após ter enchido de ar o estômago e tê-lo expelido pelos intestinos, segundo está exposto nas escrituras. Obviamente, não é a nossa intenção que você sequer tente fazer isto: fica registrado aqui apenas a título de curiosidade.

Danta Dhauti

Embora a palavra *danta* signifique apenas dente, o *danta dhauti* inclui as seguintes purificações:

- *danta múla dhauti*, limpeza da raiz dos dentes;
- *jihva dhauti* ou *jihva shodhana*, a lavagem da língua;
- *karna dhauti*, asseio dos canais auditivos;
- *kapálarandhra dhauti* desobstrução dos seios nasais;
- *chakshu dhauti*, ablução dos olhos.

Para fazer a limpeza dos dentes de acordo com a tradição, emprega-se pó de catechu, que é esfregado nos dentes a fim de limpá-los bem. Atualmente encontram-se diversos produtos à base de ervas ou argila para esta finalidade. Como sucedâneo, podemos servir-nos da combinação de azeite de oliva com sal. Misturam-se estes dois ingredientes e com o dedo indicador esfrega-se o preparado nos dentes e nas gengivas. Se for utilizar escova dental, escolha aquelas de cerda suave e escove-se fazendo movimentos circulares. Evite os movimentos horizontais, pois isso pode prejudicar o esmalte dos dentes. Utilize fio dental para remover os resíduos acumulados nas cavidades.

Danta múla dhauti: a purificação da raiz dos dentes faz-se pressionando com força os maxilares fechando bem a musculatura da mandíbula. O *danta múla dhauti* inclui também a purificação e a massagem nas gengivas. Para essa finalidade aconselha-se também a ingestão de alimentos de textura firme, como frutas secas: amêndoas, castanhas, nozes ou ainda torradas e outros alimentos duros, pois estes produzirão uma massagem na base dos dentes.

Jihva dhauti. Diariamente, ao escovar os dentes, passe a escova dental na língua, desde a raiz para a ponta, com bastante água, até remover toda a camada esbranquiçada e junto com esta, resíduos de alimentos e bactérias. A limpeza da língua também pode ser feita utilizando uma colher para raspar e remover o excesso de mucosidade ou esfregando-a com os três dedos maiores e lavando-a com muita água.

Karna dhauti. Lavagem dos ouvidos com o dedo médio. Também podem utilizar-se hastes flexíveis de algodão embebidas em óleo de bétula ou similar, passando-as com cuidado no canal auditivo. Isto não deve fazer-se todo dia, pois retirar a cera com demasiada frequência pode prejudicar a lubrificação natural dos canais. *Karna* é ouvido em sânscrito.

Kapálarandhra dhauti é a limpeza dos seios frontais. Consiste em estimular e massagear com movimentos circulares a região do intercílio ou fazendo uma leve percussão nesta área com os dedos da mão direita. Essa massagem é tonificante, descansa os olhos e a musculatura do rosto, aumenta o poder de concentração e a lucidez em momentos de esgotamento físico ou intelectual. *Kapálarandhra* designa o crânio e, mais especificamente, a parte interior dele.

Chakshu dhauti. É a ablução dos olhos feita com água mineral, morna e salgada ou ainda com chá de pétalas de rosa, de camomila ou outras ervas com ação emoliente. Também se pode utilizar soro fisiológico. Para fazer esta purificação precisaremos empregar um copo pequeno de vidro, que encaixe perfeitamente no olho. Verta o líquido no copo, incline a cabeça, coloque e afirme o recipiente na cavidade ocular, eleve a cabeça e abra o olho, fazendo o líquido circular. Repita depois a operação com o outro olho.

Hrid Dhauti

Hrid dhauti significa limpeza do coração, embora o termo *hrid* designe não apenas o coração, mas toda a área do tórax até a garganta, incluindo-se aqui estômago, esôfago, laringe e faringe. O nome provém da purificação que se processa no plexo cardíaco, beneficiando o *prána váyu* (o ar vital do coração), que é responsável pela captação de energia do meio ambiente. Duas técnicas configuram este *dhauti: vámana e vastra.*

- *Vámana dhauti* é a lavagem do estômago com água. Em jejum, bebem-se de quatro a seis copos de água morna e salgada e executam-se vários ciclos de *nauli kriyá*. Em seguida, se faz uma massagem com os dedos médio e indicador na raiz da língua, para provocar o vômito. Em *utkásana*, sentado de cócoras, expulsa-se toda a água. As unhas devem estar bem cortadas, caso contrário você poderá machucar a garganta. Repete-se o exercício mais três vezes: água, *nauli*, vomição. É importante a repetição desta vomição, pois não é possível purificar a vesícula biliar logo na primeira execução. Eliminando o excesso de bílis, estimulamos o funcionamento de todos os órgãos internos: fígado, rins, baço, pâncreas, estômago, pulmões e coração. Acaba com as disfunções provocadas pelo excedente de muco, azia, dispepsia e outros males do aparelho digestivo. Aumenta a saúde, a força de vontade, o ânimo e a disposição. Em alguns textos, *vámana dhauti* é sinônimo de *várisára dhauti*. Noutros, aparece ainda como sinônimo de *shanka prakshálana*.

- *Vastra dhauti* ou *váso dhauti* é a limpeza do estômago com uma tira de gaze de algodão umedecida. Deve ser ingerida lenta e cuidadosamente, deixando uma parte dela para fora; em seguida executam-se alguns ciclos de *nauli kriyá*, mantendo-a no máximo durante quinze minutos no estômago.
Este *dhauti* reveste algum risco para a saúde caso seja mal executado, razão pela qual pedimos ao nosso caro leitor que o faça apenas sob a supervisão direta de um instrutor qualificado e responsável.
Aconselha-se fazer alguns ciclos de *kapálabháti* em seguida. Procure não comer ou tomar banho até meia hora após a execução deste *dhauti*. É conveniente evitar a ingestão de alimentos crus na primeira refeição. O *vámana dhauti* não precisa fazer-se com demasiada frequência: uma vez a cada quinze

dias ou uma vez por mês serão suficientes para manter o aparelho digestivo em perfeito estado.

Múla shodhana

Este exercício recebe também o nome de *múla dhauti*. Consiste em fazer uma lavagem do reto e da última porção do cólon. O *apána váyu* (ar vital responsável pela excreção) não flui livremente se essa área não estiver purificada. O *múla shodhana* acaba com a constipação intestinal, problemas digestivos e dispepsia. Introduz-se o dedo médio no reto e fazendo movimentos circulares nos dois sentidos, limpa-se cuidadosamente a região com o auxílio de água. Deve-se prestar atenção para que as unhas estejam bem aparadas.

6 - VASTI

O *vasti* inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, *jala vasti* e outro com ar, *sthala vasti*. No caso do primeiro exercício, necessitará apenas de disponibilidade de tempo, pois este terá a duração de uma a duas horas, dependendo das condições dos intestinos do praticante. Já a segunda técnica exige um domínio total da musculatura do abdômen.

Jala Vasti

Jala é água. *Jala vasti* é a lavagem dos intestinos, feita com água. O método tradicional faz-se usando uma cânula ou tubo de bambu de cinco dedos de comprimento por um de espessura. Antigamente, quando as fontes de água não estavam poluídas, o praticante ficava dentro de um rio, com a água na altura do umbigo e utilizava o bambu para sugar através dele a água e fazê-la penetrar nos intestinos. Depois expelia-se tudo. Dominando a técnica, ele tinha condições de fazê-la sem o bambu. Concordamos com você se achar que

estas descrições têm um quê de folclórico, mas considere a época em que estas técnicas foram desenvolvidas (mais de 5000 anos atrás!) e pense também que, naquele tempo os nossos ancestrais deste lado do mundo moravam em cavernas e nem sequer estavam sabendo da existência dos próprios intestinos... Atualmente, na falta de rios cristalinos, podemos realizar o *jala vasti* com um clister que tenha capacidade para dois litros de água. Esta deve ser mineral, morna e salgada, em proporção igual à utilizada no *jala neti*.

Assimilam-se dois litros de água pelo reto. Executa-se uma posição de inversão até sentir forte vontade de evacuar. Este processo deve ser repetido até que a água saia bem clara. A prática de *jala vasti* aumenta a saúde de um modo geral, o vigor físico e a imunidade. Não se preocupe com a perda da flora intestinal que acontece durante a lavagem, pois ela se regenera e renova rapidamente, o que, aliás, é muito benéfico. Beba iogurte ou coalhada e pronto.

Sthala Vasti

Ficando em *viparíta karanyásana*, a variação mais simples da invertida sobre os ombros, com as costas em um ângulo de 60 graus em relação ao chão, traga os joelhos até o peito. Nesta posição, puxe ar pelo reto, provocando o vazio no abdômen através do *nauli kriyá* ou *uddiyana bandha*. Após alguns minutos, expila-o fazendo diversas contrações abdominais.

(fonte: www.yoga.pro – extraído do livro Yoga Prático)

O Hatha Yoga Pradipika descreve oito tipos de *pranayama* (*kumbhakas*): *súryabhedana, ujjayí, sítkarí, sítalí, bhastriká, sahita, múrcchá e pláviní.*

Outro texto de Hatha Yoga, o Gheranda Samhita também descreve 8 Pranayamas, mas substitui *sitkari* e *plavani* por *sahita* e *kevali*.

***Súryabhedana*, a respiração solar.**

II:48.
Súryabhedana: o yogi deve sentar-se em um *ásan*a adequado, em um assento confortável, e inalar lentamente pela a fossa nasal direita (*pingalá*).

II:49.
A continuação deve praticar *kúmbhaka* até que senta o *prána* penetrar em todo seu corpo, desde a ponta dos cabelos até as unhas dos dedos dos pés; então deve exalar lentamente através da fossa nasal esquerda (ídá).

II:50.
Este excelente *súryabhedana* deve praticar-se uma e outra vez, pois despeja o cérebro (lóbulo frontal e seios), combate as parasitas intestinais e cura os males causados por excesso de *vata*.

***Ujjayí*, a respiração que outorga a vitória.**

II:51.
Ujjayí: com a boca cerrada, inalar lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta para os pulmões.

II:52.
Praticar *kúmbhaka* como antes e exalar pela narina esquerda (ídá); com esta

técnica eliminam-se os problemas de fleuma na garganta e se incrementa a capacidade digestiva do corpo.

II:53.
Também cura a hidropisia e os desequilíbrios nas *nádí*s e nos *dhatus*; este *kúmbhaka* se pode praticar de pé, tanto imóvel como caminhando.

***Shítkarí*, a respiração refrescante.**

II:54.
Shítkarí: inalar pela boca produzindo um som sibilante, ao manter a língua entre os dentes, e exalar a continuação pelo nariz; a prática continuada desta técnica torna o yogi belo como o deus do amor, *Kámadeva.*

II:55.
Então, se torna muito atrativo para as yoginís, controla suas ações, não sente fome, nem sede e não se vê afetado pela sonolência o a preguiça.

II:56.
Com esta prática consegue força física e se torna em mestre de Yoga, livre de todas as misérias terrenas.

***Shítalí*, a respiração refrescante.**

II:57.
Shítalí: inalar através da língua em forma de tubo, como o pico de um pássaro, projetada um pouco por fora dos lábios; a continuação, exalar lentamente através do nariz.

II:58.

Este *kúmbhaka* cura as doenças do abdômen e do baço, entre outras; também evita a febre, a tendência a sofrer transtornos biliares, a fome, a sede e os efeitos dos venenos.

Bhastriká, a respiração do fole.

II:59.
Bhastriká: adotando *padmásana*, ao colocar os pés sobre as coxas (contrários), se eliminam os efeitos nocivos de todas as doenças.

II:60:61.
Após haver adotado corretamente tal postura, com as costas e a nuca alinhadas, cerrar a boca e exalar com energia pelo nariz de tal forma que se sinta a pressão no coração, a garganta e a cabeça; a continuação, inalar com rapidez até que a respiração alcance o loto do coração.

II:62:63.
Repete-se a expiração e a inspiração da mesma forma uma e outra vez, igual que um ferreiro manejando seu fole com força; desta maneira se consegue uma circulação constante de *prána* pelo corpo; quando se senta o corpo cansado exalar (lentamente) por *pingalá*.

II:64.
Depois de encher o interior do corpo com *prána*, fechar ambas as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo; fazer *kúmbhaka* como antes e exalar (lentamente) através de *ídá*.

II:65.
Isto elimina os desequilíbrios causados pelo excesso de *pitta, kapha e vata* e estimula o fogo gástrico do corpo.

II:66.

Este procedimento desperta a *kundaliní* rapidamente, purifica as *nádís*, é agradável e benéfico; desta maneira se elimina a mucosidade que obstrui a entrada da *sushumná*.

II:67.

Este *kúmbhaka*, denominado *bhastriká*, deve praticar-se especialmente, pois faz com que o *prána* atravesse os três nós (*granthis*) que estão ao longo da *sushumná (brahmágranthi, vishnugranthi, rudragranthi).*

***Bhrámarí*, a respiração do zumbido.**

II:68.

Bhrámarí: inalar rapidamente, produzindo o som do vôo de um zangão, e expirar a continuação com lentamente (depois de fazer *kúmbhaka*), produzindo o som do vôo de uma abelha; com a prática de este exercício, os grandes yogis experimentam uma felicidade indescritível em seus corações.

***Murcchá,* a respiração extenuante.**

II:69.

Múrcchá: ao final de *púraka* se executa um firme *jalándhara bandha* e depois se expira lentamente; este *kúmbhaka* reduz a atividade mental de forma muito agradável.

***Pláviní*, a respiração flutuante.**

II:70.

Pláviní: quando se enchem os pulmões completamente de ar, o yogi pode flutuar facilmente na água, como uma folha de loto.

(Hatha Hoga Pradipika)

Sahita

5:47. *Sahita-kumbhaka* pode ser de duas classes: *sagarbha* e *nirgarbha*(com som e sem som). *Sagarbha* é o *kumbhaka* efectuado enquanto serepete o *bíja-mantra*, e *nirgarbha* é o que se faz sem essa repetição.

5:48. Primero dir-te-ei o *sagarbha*. Sentado na postura *sukhásana*, voltado para este ou para norte, deve contemplar-se *Brahma* cheio de *rajas*, comum a coloração vermelha como o sangue, por debaixo da forma da letra sânscrita '*a*'.

5:49. O sábio praticante deve inspirar por ida repetindo a letra '*a*' (de'*aum*', ou '*om*') dezasseis vezes. Justamente, ao finalizar a inspiração eantes da retenção, deve-se adoptar *uddiyana bandha*.

5:50. Reter o ar enquanto se repete sessenta e quatro vezes a letra '*u*' e se contempla Hari, de cor negra e qualidade *sattva*.

5:51. Expirar, em seguida, por pingala, repetindo *makara* (a letra sânscrita'*m*') trinta e duas vezes, contemplando agora *Shiva* de cor branca e qualidade *tamas*.

5:52. Depois, inspirar através de pingala, reter com *kumbhaka* e expirar através de ida, tal como se mostrou anteriormente, alternando a respiração por ambas as fossas nasais.

5:53. Praticar deste modo uma e outra vez, alternando os orifícios nasais. Ao completar a inspiração tapar ambas as fossas nasais; a direita com o polegar e a esquerda com o anelar e o mindinho, sem empregar em nenhum caso o indicador nem o dedo médio. As fossas nasais permanecem tapadas durante o *kumbhaka*.

Kevala

5:84. O alento de qualquer pessoa, ao inspirar, produz o som *sah* e aoexpirar, o som *ham*. Estes dois sons forman *soham* (eu sou), ou, *hamsa* (ogrande cisne). Ao longo do dia respira-se 21.600 vezes desta forma (cerca de 15

respirações por minuto). Todo *jiva* (ser vivo) realiza constantemente este *japa*, sem ser consciente dele. Isto denomina-se *ajapa gayatri*.

5:85-87*.* Este *ajapa-japa* realiza-se em três sítios: no *muladhara chakra*, no*anahata chakra* e no *ajña chakra*.

5:86-87*.* O corpo mede, em média, 96 dedos de largura (1,828 m). O comprimento normal da corrente de ar expirado é de 12 dedos (22,86 cm);quando se canta, esta corrente mede 16 dedos (30,48 cm); ao comer é de 20 (38,10 cm); ao caminhar é de 24 (45,72 cm); ao dormir é de 30 (57,15 cm);durante o sexo é de 36 (68,58 cm) e ao fazer exercício físico é ainda maior.

5:88*.* Reduzindo a duração normal do fluxo de ar expirado, abaixo de 12 dedos e tornando-a cada vez menor, aumenta-se o tempo de vida. Pelo contrário, aumentando a duração da corrente de ar, o tempo de vida reduz-se.

5:89*.* Enquanto o alento permanecer dentro do corpo, não haverá morte. Quando toda a corrente de ar se encontra dentro do corpo, sem deixar que nada se escape, produz-se *kevala-kumbhaka*.

5:90-91*.* Todos os *jiva* recitam constante e inconscientemente o *ajapamantra*, durante um número indeterminado de vezes ao dia. Mas um *yogi* deve contá-lo e recitá-lo conscientemente. Dobrando o número de *ajapa* (ou seja, com 30 respirações por minuto) consegue-se *manonmani-avastha*. Nesta técnica não há *rechaka* e puraka normais. Só há *kevala-kumbhaka*.

5:92*.* Inspirar por ambas as narinas e realizar *kevala-kumbhaka*. No primeiro dia, o alento retém-se entre uma e sessenta e quatro vezes.

5:93-94*. Kevala* deve realizar-se oito vezes ao dia, uma vez cada três horas. Também pode efetuar-se cinco vezes ao dia, da seguinte forma: pela manhã muito cedo, ao meio dia, ao entardecer, à meia noite e ao final da noite. Pode-se optar também por praticar três vezes ao dia: pela manhã, ao meio-dia e pela tarde.

5:95-96*.* Até que se consiga o êxito em *kevala*, deve aumentar-se a duração de *ajapa-japa*, de uma a cinco vezes diárias. Quem conhecer o *pránáyáma* e o

kevala será um autêntico *yogi*. O que não conseguirá neste mundo quem tenha triunfado em *kevala-kumbhaka*?

YUKTA PRANAYAMA

Como realizar os pranayamas de forma prudente

Todas as fases do *Pranayama* (*purakha* – inspiração, *reshak*a – expiração e *kumbhaka* – retenção) devem ser realizadas com discernimento e a evolução deve ser gradual até que o praticante atinja a proporção de 1:4:2 , para inspiração, retenção e expiração respectivamente. Seguindo estes três tempos (*matra*), ou unidade de contagem de tempo, o Pranayama está completo. Deve-se saber que toda contagem começa por *puraka*, inalação.Depois da prática dentro desta contagem de tempo todos os canais de ares tornam-se purificados.

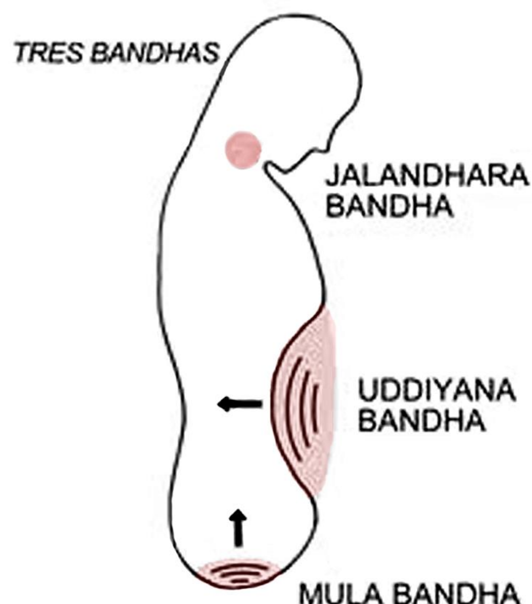
A inspiração deve ser lenta, suave e completa, a expiração dever mais lenta, contínua, completa e terminar pelo nariz, a retenção deve ser suave, respeitando a capacidade do praticante até que seja alcançada sem esforço.

• as retenções voluntárias (*sahita kumbhaka*) devem ser acompanhadas dos 3 *bandhas*. Propõe-se que a prática do *Pranayama* com *bandhas*, evita a perda de energia vital, e *prana* percorre *sushuma*.

Jalandhara bandha realiza-se levando o queixo ao peito contraindo a garganta e fechando assim, a passagem do ar.

Uddiyana bandha realiza-se antes de terminar a retenção e consiste em levar o abdômen na direção da coluna, provocando uma contração abaixo do diafragma.

Mula bandha é uma contração do esfíncter anal e da zona do períneo.



PRANAYAMA, ALÉM DA RESPIRAÇÃO

A respiração é uma das formas de absorvemos *prana*, e a função do *Pranayma* é controlar e expandir esse *prana* dentro de nós. O volume de *prana* que circula dentro do corpo, determina a vitalidade de cada pessoa. Extraímos essa energia do sol, dos alimentos, da água e principalmente do ar que respiramos.

Os *Shastras* dizem: "o ar tece o Universo, e a respiração tece o homem" essa afirmação adquire outra dimensão no microcosmo humano. Não somos feitos apenas de matéria, somos consciência e energia.

A palavra energia é a que se aproxima um pouco mais do conceito de *prana*.

Prana é a mais poderosa força vital, *Prana* é a soma total de toda energia manifestada no universo. É a soma total de todas as forças da natureza. E o total de todas as forças e poderes latentes que estão ocultos no homem e que se encontram por toda parte em torno de nós.

O *prana* vem da raiz “pra” intenso e “na” movimento, podendo muitas vezes ser traduzido com alento, energia vital. O *prana* circula no nosso corpo através de canais denominados *nadis*, e toma várias direções e são divididos em forças menores denominados *vayus*. São aproximadamente 72 mil percorrendo todo o corpo, carregando nutrientes para cada região do nosso universo interior.

A função do *pranayama* é ampliar a quantidade de *prana* que circula no corpo, aumentando a vitalidade, melhorando a capacidade pulmonar e a saúde de modo geral, promovendo o autoconhecimento, ampliando a percepção da consciência e atuando sobre o corpo emocional. Mas como toda técnica de Yoga, o objetivo é diminuir as perturbações da mente.

Os textos de *Hatha Yoga* referem-se as atividades de mente e da respiração como andando de mãos dadas. Ou seja, já que não podemos aquietar a mente de uma maneira direta, interferimos na respiração, diminuindo seu ritmo e com isto indiretamente, tranquilizamos a mente.

O Yoga afirma: você é a própria existência. Toda a divisão do tipo corpo e mente é especulação. A consciência vibra em cada célula do seu corpo, o *prana* está presente em todo o seu corpo. Quando corpo e mente se unem, a consciência das estruturas sutis começam e se revelar.

SUGESTÃO DE LEITURA:

- PRANAYAMA, SWAMI KUVALAYANANDA

- YOGA APLICADA, DA TEORIA A PRÁTICA, MANOHAR L GHAROTE

- PRANAYAMA ALÉM DA RESPIRAÇÃO, ANDRÉ DE ROSE

- A ESSÊNCIA DO HATHA YOGA, ALICIA SOUTO

- AUTOPERFEIÇÃO ATRAVÉS DO HATHA YOGA, HERMÓGENES

- WWW.YOGA.PRO

.